身近な場所で健康づくりしませんか？

北栄地区通いの場マップ

令和8年4月
更新版

◆通いの場の主な内容をマークで示しています。ご自分に合う通いの場を探してみましょう！◆

介護予防教室　　タッピー体操など運動全般　　おしゃべり茶話会など交流

場所：北32条会館
東区北32条東2丁目1-31

＜すこやか倶楽部＞1階
日時：第3水曜 10時～11時
体操や講話など毎月内容が異なります
＊参加費　無料

【おしゃべりカフェ】 2階
日時：第1月曜　10時～11時30分

＊参加費月100円

【サロンはまなす会】 2階
日時：第2・4水曜　13時～15時

＊参加費1回 200円

【スマイルホーム健康体操サークル】
日時：第1木曜　10時～11時
場所：スマイルホーム北31条　2階
東区北31条東1丁目1-1

＊参加費無料

場所：北栄町内みどり会館1階
東区北27条東1丁目2-2

＜すこやか倶楽部＞
日時：偶数月　第1火曜　10時～11時
体操や講話など毎回内容が異なります
＊参加費　無料

【栄寿クラブ（老人クラブ）】
日時：偶数月　第4日曜　12時～15時
※変更の可能性有り
＊参加費1回 200円

【 元気サロンたっぴー】
日時：第1・2・3水曜　13時～15時
場所：To.Ward きたその103
東区北24条東5丁目3-10

＊参加費1回 200円

【北栄転ばん塾】
日時：第1・3 木曜　14時～15時
※第1・3金曜の場合もあります
場所：さっぽろ地域生活支援センター1階
東区北22条東6丁目1-15

＊参加費 月500円

＜転倒予防教室＞
日時：第2・4水曜 10時～11時
場所：北栄会館　1階
東区北25条東7丁目3-18
タッピー体操やセラバンド体操などを行います
＊参加費　無料

【サロンよつば】
日時：第4木曜　13時～15時
場所：あさかけ生活支援センター1階
東区北33条東14丁目5-1
対象者：新道東町内会会員の方

＜すこやか倶楽部＞
日時：第3木曜　10時～11時
場所：元町北小学校地域会議室
（元北ポプラ館）
北31条東14丁目1-1
体操や講話など毎月内容が異なります
＊参加費　無料

場所：介護予防センター北栄 2階
東区北23条東15丁目5-26
昌栄堂ビル2階

地下鉄「元町」駅　4番出口
徒歩2分のところにあります！

＜ すこやか倶楽部＞
日時：第2金曜　10時～11時
体操や講話など毎月内容が異なります
＊参加費無料

【なかよしクラブ】
日時：第1・3木曜　10時～11時

＊参加費　無料

他者との交流や適度な運動は、心身の健康づくりにつながり、認知症予防に効果があると言われています。
住み慣れたまちで、いつまでもお元気で暮らせるよう「通いの場」に出かけてみませんか？

参加を希望される方は、事前に下記までお問合せ下さい。

【お問い合わせ】〈札幌市一般介護予防事業〉

介護予防センター北栄　751-1294
（平日8:45～17:15）

介護予防センター北栄
ホームページはこちら